

広報

なかとさ

2024

4

No. 220

知っていますか
ふるさとワーホリ。



自分で収穫したキュウリは鮮度抜群!!

ふるさとワーキングホリデー（ワーホリ）参加者のひとこま

主な内容
Pickup

2 - 3 ふるさとワーキングホリデーって？

5 - 7 まちの話題～広葉樹を活用した
森づくりについて学びました 他～

ふるさとワーキングホリデーって？

ふるさとワーキングホリデー（ワーホリ）は、総務省が支援する取り組みで、都市部に住む学生や社会人の方が仕事をしながら田舎暮らしを体験できる制度です。2週間から1ヶ月程度の短期間に、地域で「働きながら」暮らすことで参加者の人生にとって貴重な経験と、地域にとって活性化や移住のきっかけをつくることを目的としています。

中土佐町では令和元年度から実施しており、これまでに首都圏在住の11人の参加がありました。令和5年度は3事業者（合同会社自遊農園 HARU、まちだ農園、政岡農園）のご厚意で、10代から40代までの男女7人を新たに受け入れることができました。

今回は、広報編集委員会と担当のまちづくり課で取材に伺いました。

自遊農園 HARU

農業を体験して知った 当たり前のありがたさ

インゲンマメの収穫作業を体験した、早稲田大学の石川莉子さんは、「都会では縁のない農業に興味があり、ずっと体験してみたかった。今まで売られている野菜しか見たことがなかったの、当たり前前に食べていた野菜を育てることがどれだけすごいことかを思い知った」と語ってくれました。

▶ 収穫作業を行う石川莉子さん



町外へ中土佐町を アピールしたい

受け入れは4回目という自遊農園 HARUの西村幸多さんは、「今は繁忙期ではないのであまり難しいことはさせられていないが、とても楽しんできて良かった。自分も元々町外出身者なので同じ境遇の人にもっと町の良さを伝えたいと思い始めた。過去の参加者が町に来てくれたり、反対に自分が旅行に行った際は案内してくれたり、いい関係が続いている」と、ワーホリ参加者とのつながりを教えてくれました。（事務局）



▲左：石川莉子さん 右：西村幸多さん

【助成の内容】

受入事業者の人材確保や地域活性化、関係人口の創出、移住のきっかけづくりを目的に、参加者に宿泊費等の助成、受入事業者に作業着代・労災保険料・資料代の一部助成があります。賃金は全額受入事業者の負担となります。

令和6年度も受入事業者を募集予定です。興味のある事業者は、まちづくり課 ☎ 52-2365 までお問合せください。

受入事業者		参加者	
作業着等購入費	参加者1人につき 上限 10,000 円	宿泊費	日額 3,000 円 （上限 30 日分）
研修資料費	参加者1人につき 上限 3,000 円	交通費	上限 15,000 円 （県内往復）
労災保険料	参加者1人につき 上限 9,000 円	レンタカー費	上限 15,000 円 （7 日以上滞在に限る）

まちだ農園

中土佐町が心の支えに

大阪大学の井上聡さんが参加したきっかけは、「友人から紹介され、長い春休みの使い方としてはピッタリだと思ったから」とのこと。数ある業種の中から、自身と最も縁遠い、農業分野での受入事業者を探していたところ、まちだ農園にたどり着いたそうです。

井上聡さんの業務は、ミニトマトの収穫選別と箱詰めなどがメインで、仕事後はファームステイ先で薪割りをして風呂を炊く



▲左：井上聡さん 右：町田真之介さん

など、地元の神戸では体験できない田舎生活を堪能されていました。「農業は、農家の経験値による感覚が頼りかと思っていたが、まちだ農園ではデータ収集とその活用に基づいた農業をしていて驚いた」と、農業に対するイメージが、まちだ農園での仕事の中でガラリと変わったようです。

中土佐町での滞在を通して、「未知の環境に踏み込むハードルが下がったので、今後たくさんチャレンジをしたい。町で出会った人が『またいつでも来いや』と言ってくれることが、今後辛いことがあったときの心の支えになる」と話してくださり、これからに活かせる貴重な経験になったようです。

若者との意見交換を

事業のヒントに

町田さんは、「ワーホリの応募者は若い人が多く、彼らと意見交換をしながら仕事をするのは良い刺激になる。それが商品開発などの今後の事業のヒントになるかもしれない。自分が年を重ねるほど若い人たちの接点は減ってしまうので、ワーホリは自分自身にとっても貴重な機会を得られる制度だと思っている」とワーホリを通しての新たな出会いや気づきにとても価値を感じているそうです。

(編集委員 坂本創一)

政岡農園

今しかできない経験

中土佐町は親切な人ばかり

取材に伺うと、堆肥散布車を使いこなす早稲田大学大学院の相原悠伸さん、千葉大学の尾崎由佳さんが達成感に満ちた笑顔で迎えてくれました。

相原さんは「森林・水資源が豊かな高知の魅力、中土佐町の防災の取り組みに興味があった。学生時代しかできない経験を積みたかった」と応募のきっかけを教えてくださいました。

尾崎さんは「園芸学科に所属しているが、



▶政岡さんからレクチャー中

実習は週に1回。農家の方の生活を肌で感じられ、中土佐町は親切な人ばかりで驚いた」と話してくれました。

政岡秀幸さんから「農作業中の事故の大半は農業機械によるもの。死亡事故も発生しているので基本を大切に」と操作説明を受ける二人の表情はまさに真剣そのもの。



▲左：相原悠伸さん 中央：政岡秀幸さん
右：尾崎由佳さん

外からの目線で

まちづくりのヒントを

政岡さんは「都市部から若者が来てくれて良かっただけで終わらせずに、外からの目線で、町をより良くするためのヒントをもらう機会にしたい」と話してくれました。(まちづくり課)

こども情報局

久礼
保育所

園児 112人

やっと芽がでた！

昨年はプランター・菜園でイチゴやオクラやきゅうりを育てていました。自分たちで水やりをしてお世話をし、実が出来た時は「大きくなつちゅうこ」と育った野菜を見て喜んでいました。

野菜の栽培を経て、植物の成長に興味を持った子どもたち。秋に散歩に行つて拾ってきたどんぐり、「どんなふうになり、どんなふうになるがやろう」と興味津々。みんなで育ててみることにしました。根っここの様子がよく見えるように、ペットボトルで容器を作りどんぐりを水耕栽培しました。

根っこはすぐに出てきて「見て、根っこが伸びよう」「どんどん大きく

もっともっと
大きくなあれ

総合的な学習の時間

～大野見にきてねマップを作ったよ～

わたしたちは、総合的な学習の時間に『知ってもらおう、ぼくたち・わたしたちの大野見』というテーマで、まだ大野見のことを知らない人に大野見のことを伝えようという学習をしてきました。そして、実さに見学に行ってきたところを「大野見にきてねマップ」にまとめました。

大野見
小学校

児童 20人

町田トマト

ハウスに入ると真っ赤にうれたトマトがいっぱいあります。料理に使うのはもったいない！生がいちばんおいしいです。給食によく出るので、味は保しそうです。

源流の里

北地区に行くと、源流の里という宿はくしせつがあります。まわりは自然がいっぱいでおもいきり遊ぶことができます。フランスから来たマノンさんが笑顔で迎えてくれます。

橋谷川

ぼくたちは四十十川に流れてくる橋谷川の始まり地点までたんけんに行きました。川の始まり地点は水がほんの少ししか出ていませんでした。野イチゴやたくさんのお木、シダなど自然にかこまれた橋谷川は歩くと気持ちよかったです。

他にも大野見米やしまんとターキー、しょうがなどおいしいものがたくさんあります。そして大野見は、人がやさしいです。地域の方が学校にもいっぱい来てくれて、私たちをいつも見守ってくれています。こんなすてきなところがいっぱいの大野見に、たくさんの方に来てほしいと思います。

3年 大西 悠登・中内 皇良

4年 下村 花生・谷脇 衣織・分島 絢美



No. 17

外国語指導助手（ALT）のキーフが、中土佐町での日々や日本とシンガポールの文化の違いについて紹介するコーナーです。

中土佐町を卒業します！

3月に、町の小中学校がそれぞれ卒業式を行い、約70人が卒業しました。今年度の卒業式は前より寂しさを感じていました。もうすぐ任用期間が終わるから、まるで自分も中土佐町を卒業するみたいです。そのきっかけで、記事は卒業式の答辞によく出ている『思い出』『感謝』『未来』というテーマについて書いてみようと思います。

中土佐町は私が以前持っていた日本のイメージとずいぶん違います。初めの印象は「東京や大阪のにぎやかさが全然なくて、夜になると静かすぎだ」でした。それに、来たばかりの時はコロナ禍が一番ひどい時だったので、感染しないために仕事以外ほとんど一人で家にいました。観光や人に会うこともできなくて、寂しかったです。しかし、いればいるほど、この平穩、静かな生活に段々慣れてきました。仕事の方面で、学校の子供達とうまいいかなかったり、役場で手続きなどに悩まされたりする時もありましたが、子どもたちとのやり取り、授業、遠足など、一緒にいた時間を思い返してみると楽しくて幸せでした。

自分は日本語が下手だし、考え方・やり方も違うし、日本の文化や学校のシステムをよく知らなかったもので、仕事の1日目から役場の同僚、学校の先生方、お隣、周りの人にずっと迷惑をかけてしまっています。それでも、みんないつも「大丈夫よ!」、「調べてみましょうか?」のような優しい言葉で対応してくださっていました。やはり、高知は人が最高です!こんな熱心な人々がいな

かったら、絶対に長い間日本に住めません。日頃も言っていると思いますが、この記事で改めて皆さんに「どうもありがとうございました!大変お世話になりました!」と伝えたいです。

将来また日本に住むかは分かりませんが、もし住まなくても、しばしば観光や友達に会いに戻りたいです。日本人じゃありませんが、日本に3年間も住んで、第二の故郷と思っています。

それと、将来の中土佐町の英語教育についても気にしています。仕事でできる限り英語を教えたのですが、まだ理想の状態に達成していません。自分の意見だけなのですが、教え方が変わらないと、英語の水準は高くなりません。暗記より、活用のほうが大切だと思っています。そして、生徒たちが授業以外でも英語を使う機会を作ってほしいです。生徒たちが自分を挑戦できる授業を行っていましたが、これからはテレサ先生、引継ぎのヴァンと夏に来る予定のALTに任せます。

最後に、もしよろしければ、教えた生徒たちや皆さんと連絡を保ちたいです。英語についてじゃなくても、生活で、町で起こったことについて聞かせてくれたらうれしいです。もしメールを書きたくなったら、keefelee.jet@gmail.com までお送りください。では、あと数週間しかいませんが、日本を出るまでよろしくお願いします。またいつか会いましょう!

リー・キーフ

広葉樹を活用した 森づくりについて学びました

2月20日・21日の2日間に向け、岐阜県立森林文化アカデミーの横井秀一特任教授をお招きし、『広葉樹の価値と活用森づくり学習会』を開催しました。

学習会には、町内の林業事業体をはじめ、近隣町村の行政職員や林業に携わる地域おこし協力隊など多くの方々が参加しました。2日目はあいにくの雨でしたが、現地にて広葉樹の施業について学ぶことができました。広葉樹林業は管内では事例が少なく、参加者は森づくりの新たな可能性に向けて学習することができました。(農林水産課)



みんなで体を動かそう！ 中土佐町みんなで元気になる大会

「いっぱい食べてあったまってよ！」と元気な声が聴こえる町民交流会館。声の主である食生活改善推進員のみなさんによる、大野見の七面鳥を使ったターキー汁の振る舞いに、会場には「美味しい！」「お肉が軟らかいねえ」と感想の声があふれていました。

この日、2月17日は『中土佐町みんなで元気になる大会』が開催され、町内でも取り組んでいるいきいき百歳体操の考案者である堀川俊一先生をお迎えして基調講演を行いました。実際に百歳体操も体験し身体を動かしたこともあり、ふるまわれたターキー汁や、大野見集落活動センターみなみの方が販売した大野見米のおにぎりの美味しさもいつも以上に感じられました。

午後からは、中土佐町のスポーツ振興監である松下昇平さんの指導によるバランスボール体験、屋外では最近テレビでも大人気の『モルック』に挑戦するみなさんの姿がありました。モルックは、簡単な競技に見えて得点の計算が独特で、ただたくさん倒せばいいというものでもなく、参加者からは「こりゃあ頭も使うき、えい遊びや」との声も聞かれました。

今回体験した体操やバランスボール、モルックは、年齢や性別に関係なく、みんなで楽しめる魅力があります。この日も、高齢の方から小学生までみんなが一緒になって「モルックの全国大会を目指すか！」と元気な会話も聞こえました。

みなさんも自分のできる範囲で体を動かしていきましょう！

(健康福祉課)



女性団員加入 15 周年を記念して NAKATOSA キッチンカーフェス

中土佐消防団では、昨年の4月に初の女性団員が加入してから15周年を迎えました。これを記念してNAKATOSAキッチンカーフェスが開催され、大勢の来場者で賑わいました。

今回の出店はキッチンカー5台と矢井賀をよくする会で、デザートやカレー、丼ぶりなど、沢山の料理に囲まれながらイベントを楽しむことができました。キッチンカーのなかには、非常食のアルファ米を使用した『防災中華おこげ』も販売されており、参加者からは「非常食がこんなに美味しくなるがやね。防災食をアレンジすることはいいね」などの声が聞かれるなど、とても好評でした。

また、この日は消防車やパトカーが試乗できたり、高所作業車体験も楽しめるなど、子どもだけでなく大人も心をくすぐられる遊びが盛りだくさんでした。舞台では、町内のアーティストやダンサー、吉本住みますタレントの『なめたらいかんぜよ。MARIE』のパフォーマンスにより会場が盛り上がりました。イベント途中と最後には、お菓子ばあしがあり、子ども達は袋いっぱいにお菓子を詰め、笑顔で帰っている様子が伺えました。女性団員は、「女性団員が少ないため、今回のイベントを通してみなさんに消防団の活動をPRできてすごくいい機会になった」とコメントしていました。(事務局)



第11回町長杯 パークゴルフ大会



3月6日、第11回『中土佐町長杯パークゴルフ大会』が開催されました。

当日はあいにくの雨模様でしたが、町内外から52人（男性30人、女性22人）の方にご参加いただきました。

36ホールの熱戦を制した優勝者は、福井康雄さん（津野町）です。

ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。（教育委員会）

【結果】

優勝	福井 康雄さん（スコア 109）
準優勝	濱田 和正さん（スコア 109）
第3位	宮崎 安男さん（スコア 111）
第4位	戸田 和慧さん（スコア 111）
第5位	佐田 幸一さん（スコア 112）

美術館大賞展表彰式が行われました



大賞展に入賞、入選された29人の皆様が中土佐町に集い、3月2日に表彰式が開催されました！大賞を受賞された小川智子さんをはじめとする皆様に表彰状が贈られ、式のあとは、美術館に展示された受賞作品の数々を、作者自らの思いを語っていただきながら鑑賞しました。思いを伺ってから観る作品は、その深みや存在感がより強く感じられるようでした。

受賞された皆様、誠におめでとうございます！

（教育委員会）

町の福祉や健康に関する計画を策定しました

3月14日に町の福祉や健康に関する3つの計画案が、池田町長へ答申されました。

それぞれの計画は、順次中土佐町のホームページに公開しますのでご覧ください。

1 第9期中土佐町高齢者保健福祉計画

並びに介護保険事業計画

策定委員会委員長 坂井貞嗣さん 副 谷本和広さん

計画期間 令和6年度～令和8年度

計画の内容 高齢者が住み慣れた地域で、自立した生活を営むため、高齢者介護・保健福祉の施策の方向性や第1号被保険者介護保険料の見込みなどを定め、推進していくための計画です。

2 中土佐町第7期障害福祉計画

第3期障害児福祉計画

策定委員会委員長 坂井貞嗣さん 副 平田政人さん

計画期間 令和6年度～令和8年度

計画の内容 障害のある方の地域生活を支援するためのサービス基盤等に係る成果目標を設定するとともに、サービスの必要量を見込み、その提供体制の確保を図るための計画です。

3 中土佐町第3期健康増進計画

策定委員会委員長 政岡厚子さん 副 松下昇平さん

計画期間 令和6年度～令和17年度

計画の内容 健康増進法に基づき『生きがいを、健康と絆で守る中土佐町』をめざして町民の健康づくりを進めるための指針です。



▲左：坂井貞嗣さん 中央：政岡厚子さん
右：池田町長

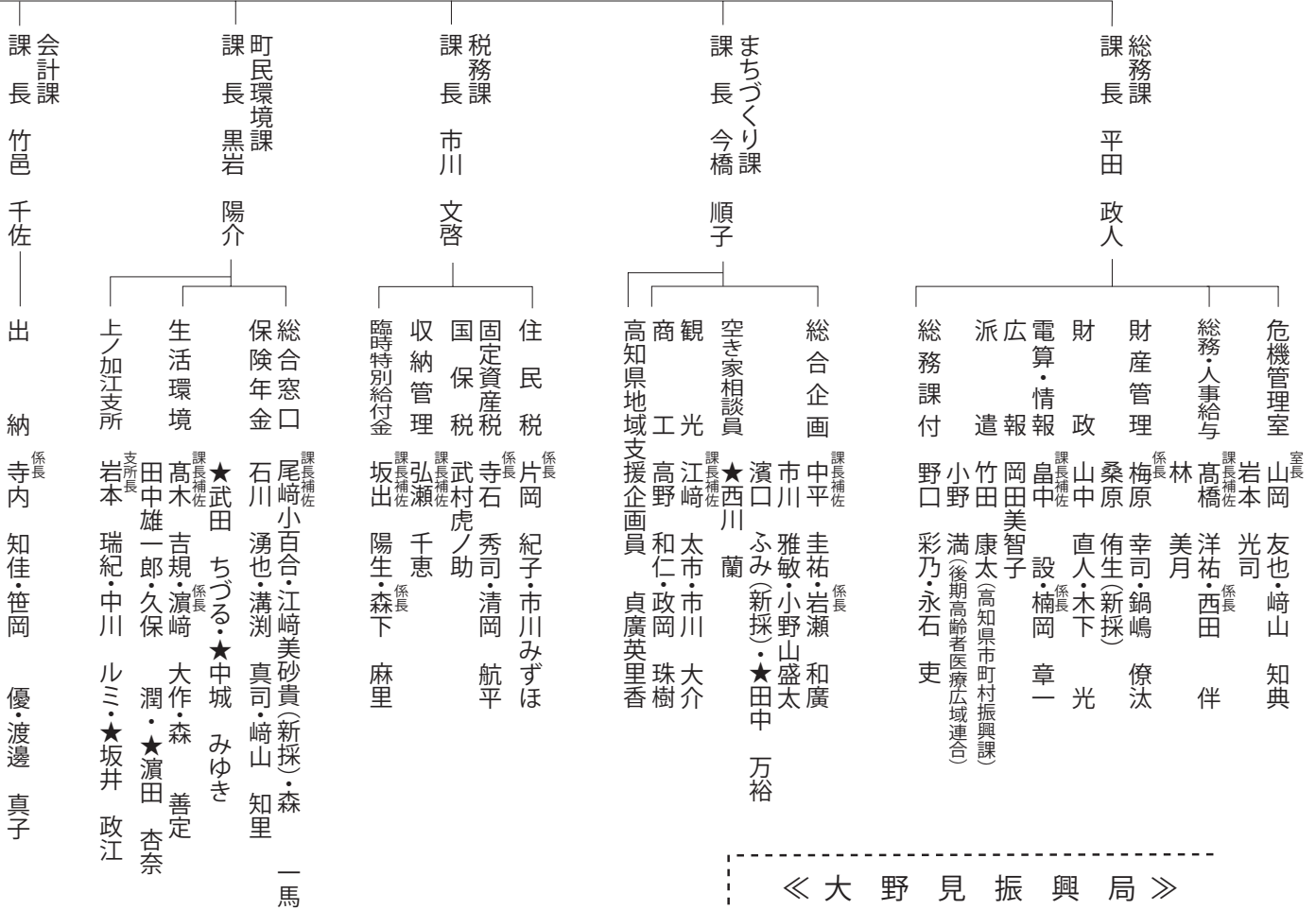
【問い合わせ先】健康福祉課 ☎ 52-2662

中土佐町業務別組織図

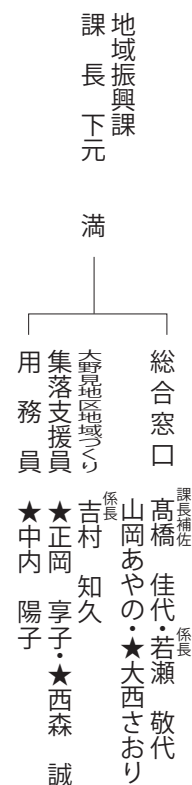
(令和6年4月1日現在)

★は会計年度任用職員

《 中 土 佐 町 役 場 》

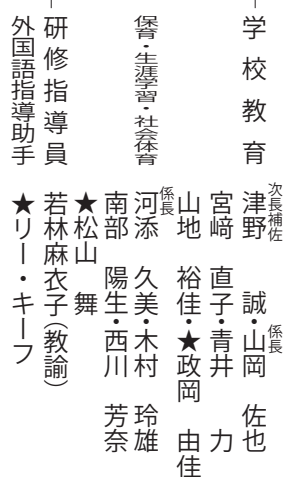


《 大 野 見 振 興 局 》



教育研究所 ― 所長 ★古谷 智史 ― 渡部 翔平(教諭)・★西内 いち

事務局



中 土 佐 町

町 長 池田 洋光
副町長 竹崎 秀樹

建設課

課 長 小松 賢介

施設整備

課長補佐 窪田 浩二

係長 池田 龍二

卓宣・戸村 敏隆

幸佑・中山 理

庶務

係長 山下 美紀

正人・笹岡 和人

間瀬 浩文

国土調査室

室長 山口 正人

笹岡 和人

間瀬 浩文

農林水産課

課 長 山崎 正明

農政

課長補佐 福原 幸子

米川 裕也

河内 猛

農林水産基盤

課長補佐 山野上 裕士

吉本 一稀

中城 敦紀

敦紀(新採)

水産林政

山口 薫

西田 昌平

中城 敦紀

敦紀(新採)

農業委員会事務局

事務局長 山崎 正明

佐竹 和代

松本 有希

健康福祉課

課 長 辻本 加生里

健康増進

係長 正司 大玉野

有澄・中山 莉那

福祉推進

係長 岩瀬 瞳

池田 朋宏

朋宏(新採)

障害福祉

課長補佐 吉岡 美紀

田中 美沙

西森 真由

介護保険

課長補佐 矢野 愛

吉本 千紘

谷口 将太

地域包括支援センター

中山 順子

黒岩 淳子

泉 涼子

こどもセンター

センター長 平松 順二

島中志名子・石川 裕子

子ども家庭総合支援拠点

沖屋 亜希

榎本めぐみ

子育て世代包括支援センター

山口 早苗

政岡 厚子

子育て支援センター

杉野 沙織

川上一恵

適応指導教室

岡林 夢子

中越 幸香

スクールソーシャルワーカー

★楠瀬 富美

★柳本沙耶香

青少年育成センター

★高尾 義継

議事事務局・監査委員事務局
局 長 下元 史温

書記 小松 舞

★林 和香

選挙管理委員会事務局

平田 木下

政人・梅原 幸司

光・鍋嶋 僚汰

教育委員会

教育長 岡村 光幸

教育次長 多田 昭介

保育所

大野見保育所
所 長 森下 智子

保育士 川内野奈穂

柴田 唯

井上あかね・鍋嶋 芳菜

新採

久礼保育所
所 長 藤原 味佐

保育士 池田 祐子

中川 由美

黒原 真子

岩崎 泰世

松浦 未知

濱田 有菜

石山 果南

市川 貴子

坂山 由衣

谷内 莉穂

津乃 早咲

新採

学校給食センター
センター長 多田 昭介

山地 裕佳

★大石富美子

★野瀬 豊美

★山本 真紀

★高橋 終人

上ノ加江公民館

★市川 雅彦

★石見 史子

★陽奈

美術館

★木村 京子

★加茂 由紀

文化館図書室

★南 満

★長井亜理佐

人権啓発センター
センター長 南 満

★長井亜理佐

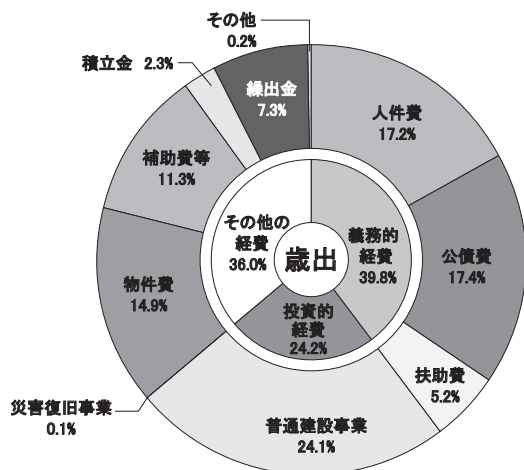
上ノ加江保育所(休園中)

町の予算を のぞいてみよう！

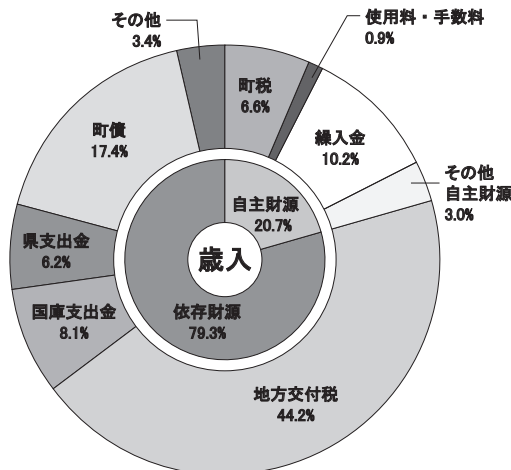


中土佐町当初予算が3月議会定例会で決定されました。

歳出



歳入



性質別歳出

区分		予算額 (千円)	構成比 (%)
義務的経費	人件費	1,319,930	17.2
	公債費	1,333,223	17.4
	扶助費	399,671	5.2
投資的経費	普通建設事業	1,850,565	24.1
	災害復旧事業	5,012	0.1
その他の経費	物件費	1,139,364	14.9
	補助費等	864,251	11.3
	積立金	172,535	2.3
	繰出金	562,593	7.3
	その他	18,357	0.2
歳出合計		7,665,501	100.0

性質別歳入

区分		予算額 (千円)	構成比 (%)
自主財源	町税	502,258	6.6
	使用料・手数料	71,920	0.9
	繰入金	785,215	10.2
	分担金・負担金	8,429	0.1
	財産収入	32,256	0.4
	寄付金	120,001	1.6
	繰越金	1	0.0
依存財源	諸収入	69,408	0.9
	地方交付税	3,385,000	44.2
	国庫支出金	620,557	8.1
	県支出金	476,397	6.2
	町債	1,332,800	17.4
	その他	261,259	3.4
歳入合計		7,665,501	100.0

予算に関する
お問い合わせ・
ご質問は、
総務課財政係
☎ 52-2211 まで！
予算書の閲覧も
できます。

令和6年度の一般会計当初予算の総額は、歳入歳出それぞれ76億6550万1千円で、前年度当初予算と比較すると、9億9441万円（14・9％）の大幅増となりました。

久礼小学校長寿命化改修事業や新美術館建設事業、ヘリコプター緊急離着陸場整備事業といった大型事業の本体工事費を計上していることが主な増加要因となっております。この他、子育て支援策を主軸とした人口減少対策に積極的に取り組むとともに、高齢者支援や南海トラフ地震対策、地場産業の振興などといった各分野における課題にも引き続き取り組む予算となっております。

予算の編成にあたっては、国・県支出金、過疎債等の有利な地方債や未来・夢基金、ふるさと応援基金等の特定目的基金を積極的に活用しつつ、減債基金、財政調整基金の取り崩しにより財源を確保しています。

本年度当初予算成立後の基金総額（貯金）の見込みは約43億円で、地方債残高（借金）の見込みは約135億円となっています。ただし、この借金のうち約7割は国から返ってくるため、実質的な借金は約41億円となります。

一般会計当初予算の概要

令和 6 年度当初予算における

重点施策について

1 安全で快適な暮らしを築く、住み続けられるまち ～社会基盤・安全～

＜主な事業＞ **7 億 8,802 万 8 千円**

【新】事前復興まちづくり計画策定事業 1,087 万 2 千円

南海トラフ地震による災害が発生した場合の復旧・復興を早期に実現し、災害に強いまちづくりに取り組むための計画を策定します。（担当課：総務課）

【継】揺れ対策事業 1 億 4,804 万 1 千円

住宅の耐震診断・改修、ブロック塀の解体・改修、家具の転倒防止器具取付けや老朽住宅等の除却など、地震の揺れによる被害の防止対策を行います。（担当課：総務課）

【継】上ノ加江・矢井賀地区孤立対策事業 1 億 5,484 万円

上ノ加江地区にヘリコプター緊急離着場を整備することにより、南海トラフ地震発生時に長期の孤立が想定される上ノ加江・矢井賀地区において人命救助や物資の供給が可能となります。（担当課：総務課）

2 経済と環境が両立した豊かさを築く、 稼ぎ続けられるまち ～産業・環境～

＜主な事業＞ **4 億 1,639 万 5 千円**

【新】（仮）シン・鯉乃國プロジェクト 400 万 1 千円

本町を代表するカツオに関連する町内産業の持続的な成長を図っていくために、多面的かつ横断的な取り組みを関係者でスタートし、カツオの価値を存続向上させていきます。（担当課：まちづくり課）

【新】デジタルワーク推進事業 1,133 万 7 千円

選考により選出された事業参加者に対して Web 系デジタルワーク人材育成講座を開催し、町内の多様な働き方を創生することで若者や女性の地域への定住や U ターンの促進を図ります。（担当課：まちづくり課）

【継】木育事業 129 万円

乳幼児に町産材を使用した木のおもちゃをプレゼントする『木のおもちゃプレゼント事業』や小学生と保護者を対象にした木育イベントの開催など、木の良さを五感で感じてもらう機会を創出し、木育を推進します。（担当課：農林水産課）

3 幸せな暮らしを地域一体で築く、支え合えるまち ～健康・福祉～

＜主な事業＞ **1 億 770 万 2 千円**

【新】高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業

286 万 9 千円

高齢者の心身の健康問題に関し、保健事業と介護予防を一体的に実施することで健康寿命の延伸を目指します。（担当課：健康福祉課）

【継】あかちゃんお祝い金事業〔子育て支援〕310 万円

赤ちゃんが生まれた際にお祝い金を支給することで、子育ての経済的負担を軽減します。（担当課：町民環境課）

【継】こどもセンター運営事業〔子育て支援〕4,430 万 1 千円

子ども・家庭・地域の子育て機能の総合・複合拠点として、すべての子どもとその家庭や妊産婦が気軽に利用できる『こどもセンター』を運営します。オムツ・おしりふきシートを購入する際に利用できる『ニコニコ赤ちゃん券』、『チャイルドシート購入費助成』、新生児用の子育てグッズをプレゼントする『赤ちゃんはぐくみ事業』等についても継続で行います。（担当課：健康福祉課）

4 時代を繋ぎ次世代を築く、 学び育ち続けられるまち ～教育・文化～

＜主な事業＞ **10 億 3,715 万 6 千円**

【継】久礼小学校長寿命化改修事業 4 億 4,051 万 7 千円

老朽化している久礼小学校の長寿命化改修を実施することで建物の機能回復・向上を図り、子どもたちが安心・安全に教育を受けられる環境を整えます。（担当課：教育委員会）

【継】新美術館建設事業 5 億 2,961 万 7 千円

津波浸水区域に位置する町立美術館の高台移転及び施設の拡充を行うことで、町民の共有財産である芸術的資源を後世へと引き継ぐとともに、芸術文化の振興を図ります。（担当課：教育委員会）

【継】小中学校入学準備応援金支給事業〔子育て支援〕186 万円

小・中学校に入学予定の児童・生徒を養育している保護者に入学準備応援金を支給することで、子育ての経済的負担を軽減します。（担当課：教育委員会）

※事業の詳しい説明やお問い合わせは各担当課まで。

各会計当初予算額

会計名			令和 6 年度当初予算額	令和 5 年度当初予算額	増減額
一般会計			76 億 6,550 万 1 千円	66 億 7,109 万 1 千円	9 億 9,441 万円
特別会計	国民健康保険		10 億 4,207 万 7 千円	11 億 1,583 万 9 千円	△ 7,376 万 2 千円
	農業集落排水事業（※ 1）		0 千円	4,792 万 2 千円	皆減
	介護保険		14 億 851 万 2 千円	13 億 1,589 万 4 千円	9,261 万 8 千円
	後期高齢者医療		1 億 4,024 万 1 千円	1 億 3,626 万 3 千円	397 万 8 千円
	合計		25 億 9,083 万円	26 億 1,591 万 8 千円	△ 2,508 万 8 千円
公営企業会計	簡易水道事業会計	収益的支出	1 億 3,756 万 2 千円	1 億 4,067 万 8 千円	△ 311 万 6 千円
		資本的支出	1 億 8,593 万 3 千円	8,241 万 8 千円	1 億 351 万 5 千円
		計	3 億 2,349 万 5 千円	2 億 2,309 万 6 千円	1 億 39 万 9 千円
	農業集落排水事業会計（※ 1）	収益的支出	5,264 万 2 千円	0 千円	皆増
		資本的支出	1,804 万 2 千円	0 千円	皆増
		計	7,068 万 4 千円	0 千円	皆増
	総額			106 億 5,051 万円	95 億 1,010 万 5 千円
重複額（※ 2）			4 億 1,163 万 1 千円	4 億 7,800 万 3 千円	△ 6,637 万 2 千円
全会計			102 億 3,887 万 9 千円	90 億 3,210 万 2 千円	12 億 677 万 7 千円

※ 1 農業集落排水事業会計は、令和 6 年度から公営企業会計に移行したため、それぞれ皆減・皆増となっています。※ 2 重複額は一般会計から特別会計への繰出金など、会計相互間での収入支出額です。

行政報告



3月8日開会の中土佐町議会定例会で、池田町長は、当面の町の重要課題等について、次のように述べました。

●令和6年度の地方財政見通し

並びに予算編成について

本町の令和6年度一般会計当初予算は、歳入・歳出総額76億6550万1千円、令和5年度と比べ14・9%、9億9441万円増加した。久礼小学校長寿命化改修事業や新美術館建設事業、ヘリコプター緊急離着場整備事業の大型普通建設事業の計上が主要因。子育て支援策が主軸の人口減少対策、高齢者支援や南海トラフ地震対策、地場産業の振興など各分野の課題にも引き続き取り組む。

予算の編成にあたり、国・県の補助金、有利な地方債、未来・夢基金、防災対策加速化基金などの基金も積極的に活用し、当初予算の一般財源不足には財政調整基金を約2億3500万円取り崩す。

持続可能な財政運営を継続するため、国・県の動向を注視しながら効率的・計画的な財政運営を引き続き行っていく。

●防災対策について

例年のように夏から秋は大雨洪水警報が発令され、こうした災害の発生頻度は地震以上に高く、上ノ加江地区におけるヘリコプター緊急離着場の整備を早急に行うため、本年度は設計に関する予算を計上、当初予算で関係工事費を上程した。完成後は接続避難路の整備なども含め、さらに防災機能が強化されるよう努めたい。山内資機材倉庫は上ノ加江地区で2件目の防災備蓄倉庫として完成、南海トラフ地震発生時の長期孤立に、上ノ加江地区内はもとより矢井地区への物資搬送も想定した大規模な防災備蓄倉庫で、約40人が避難可能なスペースと簡易キッチン、非常用発電設備も備え付けた。上ノ加江地区自主防災会の皆様には防災備蓄倉庫の活用や訓練実施などを通じ、長期的かつ適切な維持管理を行っていただきたい。

●電子商品券を活用した

プレミアム付商品券事業について

国の物価高騰対応重点支援地方創生

臨時交付金を活用した中土佐町物価高騰対策プレミアム付商品券事業を予定。これまでの紙による商品券の発行に加え電子化した商品券を発行し、町民及び事業者における買い物体験を通じたデジタル化の推進を図る。高知信用金庫が提供する独自のデジタル地域通貨『ジモッペイ』の仕組みを活用し、6月中の開始を目指して準備を進めている。

●こどもセンター

職員配置の変更について

中土佐町こどもセンターの運営は、新年度から組織の見直しを行い、体制を一新する。職員の統括及び教育分野での機能拡張、さらに子育て分野で効率的な利便性向上を図るため、新年度より新たなセンター長を任用し、児童手当及び子ども医療等を担当する職員を当センターに移す。また、適応指導教室及びスクールソーシャルワーカー事業を再び教育委員会の所管とし、教育研究所を当センター内に移転することで、相互の情報共有や継続的な対応に繋げ、学校教育における不登校支援やいじめ問題に対する施策をより強化したい。直近の改正児童福祉法で自治体に対し『子ども家庭センター』の設置が努力義務化され、本町では『中

土佐町こどもセンター』が既にその業務に当たっているが、国が求める母子保健、児童福祉の両方に精通した統括支援員が未設置で、今回はその配置も視野に入れている。

●第6回

中土佐町立美術館大賞展について

平成26年に中土佐町立美術館開館25周年を記念して初めての中土佐町立美術館大賞展が開催され、第6回目となる今回は119点が出品、大賞1点、優秀賞2点、奨励賞4点、入選48点が選出された。大賞には、久礼在住の小川智子さんの『夢に遊ぶ』が選ばれ、町内作家として初受賞の快挙。

美術館の高台移転計画が順調に進めば、現在の美術館で行われる最後の大賞展となるが、これまでの10年間の積み重ねが町内作家に大賞を含め素晴らしい受賞結果をもたらし、町民の皆様にも大きな誇りとなるとともに、新美術館に対する期待感が更に高まることを期待している。

子育て支援一覧～令和6年度版～

右記以外については、中土佐町ホームページをご覧ください↓



結婚	結婚新生活支援事業補助金	合算所得額が500万円未満の新婚夫婦に対して住居費等を補助します。 (夫婦ともに39歳以下：上限30万円、29歳以下：上限60万円)	まちづくり課
	新 おむつ用ごみ袋支給事業	乳児健診前期・後期、1歳6か月健診を受診した際に『燃やせるごみ用ごみ袋大』を支給します。(乳幼児健診前期50枚、後期50枚、1歳6か月健診100枚)	町民環境課
	出産・子育て応援給付金事業 (及び伴走型相談支援事業)	妊娠・出産・子育てまで切れ目なく相談に応じるとともに経済的支援として『中土佐町出産応援給付金(妊娠届出時)』『中土佐町子育て応援給付金(出産後)』をそれぞれ5万円を給付します。	こどもセンター
	赤ちゃんはぐくみ事業	妊娠後期と新生児期にご自宅を訪問し、安心して出産や子育てができるようニーズに合わせたアドバイスをを行うとともに子育てグッズ(温度計、ガーゼセット等)をプレゼントします。	こどもセンター
妊娠・出産	あかちゃん祝い金	あかちゃんが生まれた際にお祝い金を支給します。(第1子及び第2子は10万円、第3子以降は30万円)	町民環境課
	新 小児インフルエンザ予防接種事業	15歳までの子どものインフルエンザ予防接種費用の一部を助成します。	健康福祉課
	木のおもちゃプレゼント事業	0～3歳児に中土佐町産材を使用した木のおもちゃを贈呈します。(1人1回)	農林水産課
	チャイルドシート購入費用の助成	購入費用の1/2、上限1万5千円を助成します。(1人1回)	こどもセンター
子育て	子育て応援事業 (ニコニコ赤ちゃん券)	オムツ・おしりふき等を購入する際に利用できる『ニコニコ赤ちゃん券』を交付します。(上限10万円、3歳の誕生日の前日まで)	こどもセンター
	自転車用ヘルメット購入費補助金	購入費用の1/2、上限2千円を補助します。(未就学児、小・中学生)	教育委員会
	小・中学校入学準備応援金	小・中学校に入学予定の子どもを養育している方に、3万円を支給します。	教育委員会
	高等学校等生徒 通学費等費用の助成	高等学校又は高等専門学校に修学している生徒の、定期乗車券購入費もしくは寮費又は下宿費を助成します。(費用の2/3、上限1万円/月)	教育委員会
無料	保育料の無料化	0歳児から保育料が無料です。	教育委員会
	給食費無料化(保育所)	保育所の給食費(主食費・副食費)が無料です。	教育委員会
	給食費無料化(小・中学校)	小・中学校の給食費が無料です。	教育委員会
	子ども医療費無料化	18歳の3月31日までの医療費・薬代が無料です。(保険適用外費用は除く)	健康福祉課
その他	新生児聴覚検査費用の助成	医療機関での新生児聴覚検査の費用を助成します。(1回目・再検査)	こどもセンター
	乳児一般健康診査費用の助成	医療機関での乳児一般検査の費用を助成します。(2回分)	こどもセンター
	ブックスタート事業	乳児前期・後期、1歳6か月児、3歳児健診の計4回、絵本を贈呈します。	教育委員会
	奨学資金の貸付	経済的理由によって就学困難な方に対し、学資金を貸与します。 (高等学校1万5千円/月、大学3万円/月等)	教育委員会
	不妊治療費の助成	不妊治療に要する費用を助成します。	こどもセンター
	妊婦健診・産婦健診 通院費の助成	妊婦健診および産婦健診を受診する際の通院費を助成します。 (妊婦健診3千円×14回、産婦健診3千円×2回)	こどもセンター
	産後ケア事業 (訪問・通所・宿泊)	産後の体調不良やお世話に不安があるなどの方が、休めたり助産師による授乳指導や育児相談が受けられます。訪問、通所、宿泊型があります。	こどもセンター

問い合わせ先

まちづくり課 ☎ 52-2365 / 町民環境課 ☎ 52-2213 / 農林水産課 ☎ 52-2471
健康福祉課 ☎ 52-2662 / こどもセンター ☎ 52-2533 / 教育委員会 ☎ 52-2661

6月から『中土佐町物価高騰対策プレミアム付商品券事業』スタート

町では物価高騰に対する生活支援を目的にプレミアム付商品券事業を実施します。
事業の詳細や事業所向け説明会については、4月1回目の回覧チラシをご確認ください。
また、使い方(購入方法や利用方法)は、4月2回目の回覧でご案内予定です。

【商品券概要】

種類	販売価格	利用可能額	購入可能額
電子商品券	5,000円	10,000円	1人1回
紙商品券	5,000円	8,000円	1人1回

※商品券は電子と紙2種類あります。

※世帯ごとにどちらか1種類購入可能です。

【スケジュール(予定)】

日付	内容
5月中旬	購入案内文書送付
6月3日	電子商品券販売開始+使い方説明会
6月下旬	紙商品券販売開始

【問い合わせ先】まちづくり課 ☎ 52-2365

行政からのお知らせ

ラジコン草刈り機 使ってみませんか？

町では、令和5年度に高知県の実証実験事業を利用してラジコン草刈り機を整備しました。

地域での草刈りにご利用いただき、作業の省力化を図っていただきたいと思います。

下記の条件でラジコン草刈り機の貸し出しをおこなっていますので是非ご利用ください。

貸し出し条件

貸出対象者：地域団体（常会など）

利用料：無料（燃料代は借主負担）

予約先：危機管理室（☎ 52-2211）

注意事項等：利用前に操作説明をおこないます。利用後に作業日誌の記入とアンケートにお答えください。

※ラジコン草刈り機の運搬に必要な軽トラックは借主がご準備ください。

※個人的な目的の使用はできません。

※精密機械のため、以下の場合には注意してください。

①雨天時及び水滴が多い場合（故障の原因となり使用不可）

②草が伸びすぎている場合（巻きついて動かない可能性あり）

ラジコン草刈り機 仕様

型名：スパイダーモアー RCSP530

燃料：混合油

サイズ：1m × 1m × 0.6m
（縦×横×高さ）

重量：140kg

刈り幅：53cm

能率：直進刈時 1.4 反 / h



【問い合わせ先】 まちづくり課 52-2365

地域活動を 支援します！

町では、地域の活性化や協働のまちづくりの推進を図るため、地区会・常会その他の団体が独自に実施する地域づくり活動を『地域づくり活動補助金』で支援しています。

地域づくり活動の実施をお考えの方は活用をご検討ください。

補助条件

1. 補助対象事業：地域の発展や活性化に資する活動であって、次の各号に掲げる活動。ただし、『2. 補助対象者』の2団体以上が協働で実施する活動であること。

①地域づくりイベント活動

②まちおこし活動（特産品開発、地域調査等）

③美しい地域づくり活動（環境美化活動等）

④社会福祉活動（ボランティア活動等）

⑤生涯学習推進活動

2. 補助対象者：町内の地区会、常会、NPO及びその他の地域づくり活動を行う団体等

3. 補助上限額：**500,000 円**

4. 注意事項等：飲食にかかる費用（食糧費等）は補助対象となりません。

募集〆切 令和6年5月31日

※上記の募集〆切以降は予算の範囲内で随時受付します。

【問い合わせ先】 まちづくり課 52-2365

上ノ加江診療所移転のお知らせ

建物の老朽化に伴い、上ノ加江診療所は令和6年4月に

スポーツ文化センター内（旧上ノ加江支所）

に移転しました。

院長：高松正宏 医師（クリニック土佐久礼）

診療日：毎週木曜日（祝日の場合は休診）

診療時間：9時から12時

☎ 54-1111

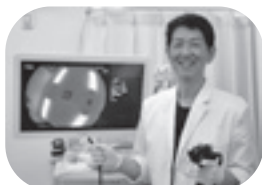
【問い合わせ先】 健康福祉課 ☎ 52-2662

広告

◆健康管理をしっかりと！

市町村健診や特定健診はお済ですか？

健康に関するお悩みや、苦痛の少ない内視鏡検査は当院にお気軽にご相談ください。



消化器病専門医として特定疾患（潰瘍性大腸炎、クローン病など）の診療も行なっております。お気軽にご相談ください。

内科・消化器内科

クリニック土佐久礼

☎ 52-2800



診療日	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	上ノ加江	●	●
午後	●	●	●	休診	●	休診
発熱外来	発熱など風邪症状のある方は事前に電話連絡をお願いします					

行政からのお知らせ

年金出張相談所 開催のお知らせ

高知西年金事務所による年金相談所が開催されます。年金の額、請求方法、加入期間など年金に関する疑問などをお気軽にご相談ください。

日時：5月15日（水）10時～15時

場所：中土佐町役場 1階 大会議室①

申し込み方法：5月10日までに高知西年金事務所（☎ 088-875-1717）でご予約。

注意事項

※予約の方は当日の予約時間 5 分前には会場にお越しください。

※相談にお越しの際には、年金証書、振込通知書、年金手帳や被保険者証といった、本人であることを確認できるものがが必要です。

※本人以外の方が相談される場合には、本人からの委任状とお見えになる方の本人確認ができる身分証明書（運転免許証等）が必要となります。

※共済年金単独の相談は対象外となります。

【問い合わせ先】町民環境課 ☎ 52-2213

国民年金保険料が スマートフォンアプリで 納付できます！

国民年金保険料について、令和 5 年 2 月から現金・口座振替・クレジットカード・Pay-easy 等による納付に加え、新たにスマートフォンアプリを使用した電子（キャッシュレス）決済での納付が利用できるようになっています。

【ご利用に必要なもの】

①納付書 ②スマートフォン ③決済アプリ

【対象決済アプリ】

au PAY、d 払い、PayB、PayPay

※バーコードが印字されていない納付書（30 万円を超える金額の納付書等）についてはご利用いただけません。

※各決済アプリの使用方法等については、ご利用の決済事業者にお問い合わせください。

【問い合わせ先】町民環境課 ☎ 52-2213

令和 6 年度 狂犬病予防接種

今年度の狂犬病予防接種を下記の日程で実施します。

当日は犬の登録も行いますので、未登録の場合は必ず登録しましょう。（登録料金 3,000 円）。

飼犬には、一生に 1 回の登録と年 1 回の狂犬病予防接種が法律で義務付けられています。

実施日	場 所	時 間
4/22（月）	矢井賀漁村センター	10:00～10:20
	スポーツ文化センター	10:40～11:30
	笹場町営住宅前	11:45～12:30
4/23（火）	久礼漁民センター前	10:00～11:00
	町民交流会館前	11:20～13:00
5/10（金）	大野見振興局 車庫前	8:30～9:30
	竹原地区体育館前	10:00～10:30
	寺野多目的集会施設前	11:10～11:40

ご案内



当日持ってくるもの

事前に送付する狂犬病予防注射の案内状（4 月上旬発送予定）を持参してください。

問診票に当てはまる症状があれば、記入をしておいてください。

予防接種料金 3,300 円（年 1 回）

※予防接種は、どこのもので受けても構いません。

※狂犬病予防注射指定獣医宅でも注射できます。

注射料金は、各病院にお問い合わせください。

【問い合わせ先】町民環境課 ☎ 52-2215

広告

黒潮本陣 職員を募集しています！

清掃スタッフ

【業務内容】客室・大浴場ほか館内の清掃

【年齢】65 歳くらいまで 【時給】1000 円

【勤務時間】9 時～15 時（うち 60 分休憩）

【休日】月 6 日 【その他】社会保険あり・制服貸与



ホールスタッフ（アルバイト）

【業務内容】レストラン・宴会場での食事提供

【年齢】60 歳くらいまで 【時給】1,000 円

【勤務時間】7 時～9 時 30 分、11 時～14 時、

17 時 30 分～20 時のいずれか



【問い合わせ先】（株）中土佐町地域振興公社 担当：山岡 ☎ 52-3500

行政からのお知らせ

環境ひとくちメモ

生ごみ処理器具購入補助について

『生ごみ処理機』又は『コンポスト』を町内の店で購入する場合、補助金があります。補助額は、消費税を除いた購入費用の2分の1以内（千円未満切り捨て）、限度額は4万円です。補助をご希望の方は、器具を購入する前に、町民環境課までお問い合わせください。生ごみの減量化・資源化に是非ご活用ください。

【問い合わせ先】町民環境課 ☎ 52-2215

中土佐町
地域子育て支援センター はぐ

はぐのおたより



開館：月～金曜日

8時30分～11時30分、13時30分～15時30分

場所：中土佐町久礼 6551-1 中土佐町こどもセンター内

問い合わせ先：☎ 52-2533

こどもセンターでは、月に一度、“育児相談”を行っています。育児相談では、身体測定や母乳相談などを行っています。2月と3月に初めて、保健師・助産師による講座を開催しました。1回目は『子どもの事故防止について』、2回目は『お母さんの健康管理～乳がん・子宮がんについて知っておこう～』でした。どちらも実際に模型を使って体験したり、実験を見てみると、「気を付けないといけないね！」と保護者からも声が上がっていました。

“もし子どもがボタン電池を飲み込んでしまったら”の実験を実際に鶏肉の上にボタン電池を置いて観察。鶏肉が溶けてしまい、改めて怖さを実感しました。



模型を使って、乳がんのしこりを確認。変化に気づいたら、すぐに受診をすること、育児や家事、仕事を頑張りすぎて、お母さん自身のことをおろそかにしないでねという言葉に大きくうなずいている様子が見られました。



Information

お気軽にお越しください♪

- 5/14（火） おたのしみ会『手作りおもちゃづくり』（10時～11時30分） 前日までに要予約
- 5/30（木） おさんぽの日 こどもセンター周辺をお散歩します（10時30分～11時）

* 専門医師の診察のお知らせ *

当院では次の専門医師が診察をしております。

- ・日本呼吸器内科専門医
- ・日本循環器内科専門医
- ・総合内科専門医
- ・消化器内視鏡専門医
- ・消化器病専門医
- ・肝臓専門医

早めの受診で病気の早期発見と早期治療に努めましょう。診察のお問い合わせは、右の電話番号にてお尋ねください。



内科・消化器内科・循環器内科
呼吸器内科・リハビリテーション科
人間ドック

医療法人 千博会
ネオリゾート

ちひろ病院

院長 矢野 修一

〒785-0008 須崎市中町1-6-25
TEL 42-2530 FAX 42-2532

〔併設施設〕介護医療院ちひろ
南国厚生病院

広告

町長の手帳

2/16～3/15の池田町長の動向を報告します。
※庁舎内での用務等は、紙面の都合で割愛しています。

2月	16 金	四万十川財団通常理事会（四万十町）
	17 土	中土佐町みんなで元気になる大会 職員採用二次試験（再募集）
	19 月	モルディブ水産関係者表敬訪問
	20 火	高知県市町村総合事務組合議会定例会（高知市） 総合事務組合議会、町村長・町村議会議長大会
	21 水	モア・ツリーズ来庁あいさつ 高知空港中土佐フェア関係者あいさつ 四万十川総合水防演習第2回実行委員会（四万十市）
	22 木	高幡消防本部協議
	25 日	全国町村会・前会長を偲ぶ会（全国町村会・熊本県益城町）
	27 火	共済組合理会・互助会協議会（高知市）
	28 水	四国財務局長・高知財務事務所長来庁 高幡消防組合新救急車・安全祈願祭（須崎市） 高幡事務組合議会2月定例会
	29 木	令和6年第1回国保運営協議会 国保連合会2月通常総会（高知市）

3月	1 金	庁議
	2 土	第6回美術館大賞展表彰式・ギャラリー トーク・交流会
	4 月	自動車安全運転センター長退任挨拶
	5 火	プレミアム付商品券事業委託業務公募型 プロポーザル
	6 水	町長杯パークゴルフ大会
	7 木	黒潮本陣決算検討会
	8 金	令和6年3月中土佐町議会定例会開会
	11 月	トリニダード・トバゴ大使来町
	12 火	第5回地域公共交通会議 清掃組合協議
	13 水	久礼中学校卒業式 大野見中学校卒業式
	14 木	介護・障害・健康増進事業計画答申
	15 金	四国経済産業局長来庁

◆年金◆

産前産後の
国民年金保険料が
免除になります！

産前産後期間の届出をする
と4カ月分の国民年金保険料
が免除されます。

○免除期間

出産予定日または出産日が
属する月の前月から4カ月分
の国民年金保険料が免除され
ます。

なお、多胎妊娠の場合は、出
産予定日または出産日が属す

る月の3カ月前から6カ月分
の国民年金保険料が免除され
ます。

※出産とは、妊娠85日（4カ月）
以上の出産をいいます。

（死産・流産・早産された方を
含みます。）

○届出時期

出産予定日の6カ月前から
届出可能ですので、速やかに届
出ください。

届出の用紙は、日本年金機
構のホームページ（<https://www.nenkin.go.jp>）から印
刷するか、市区役所・町村役

場の窓口または年金事務所に
備え付けてあります。

会社を退職したときは
年金の切り替え手続きが
必要です

20歳以上60歳未満の方が会
社を退職され、農業者・自営業
者・学生・フリーター・無職等
になった場合には、国民年金第
1号被保険者（または第3号被
保険者）への切り替え手続きが
必要です。

お住まいの市区役所・町村役
場の国民年金担当窓口でお早
目に手続きをお願いします。

▼問い合わせ先

高知西年金事務所

☎088・875・1717

※お問い合わせの際は、お手元
に基礎年金番号のわかる、年金
手帳や年金証書をご用意くだ
さい。

町民環境課 ☎52・2213

5月は
赤十字運動月間です

日本赤十字社高知県支部は、
災害発生時の医療救護活動の
ほか、平時には命を救う救急
法の普及などの人道的活動に
取り組んでいます。

これらの活動は、国や県か
らの公的資金によらず皆様か
らお寄せいただく活動資金に
よって支えられています。

本年も、「災害からのちを
守る赤十字」の活動にご理解
いただくとともに、赤十字活
動資金へのご協力をお願いし
たいです。

健康福祉課 ☎52・2662



広告

(株)双名衛生社より **ゴールデンウィーク休業のお知らせ**

ゴールデンウィーク期間中の**汲み取り**及び**受付**は、
次のとおり**休業**いたします。

休業日 5/3 金・4 土・5 日・6 月

連休前は大変混み合いますのでお早めにお電話ください。

(株) 双名衛生社 ☎0889-52-3949



しょうじ はじめ
正司 大 管理栄養士

☆からだにえいよお～☆

～栄養知っトク情報～



厚生労働省

『健康に配慮した飲酒に関するガイドライン』を公表

飲酒頻度・飲酒量が他県に比べて多い高知県においては、耳の痛い情報をひとつ。令和6年2月に厚生労働省が公表したもので、飲酒に伴う健康リスクをわかりやすく示したものとなっています。

注目すべきは、飲酒により各種疾患の発症に関与することが示されていることです。酒量だけではなく『純アルコール量』を意識することが大切になります。

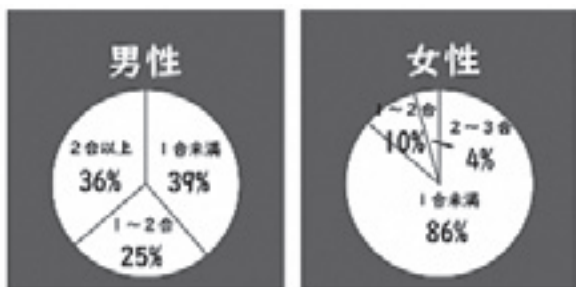
健康的に飲酒ライフを楽しむために、飲酒している人は一度このガイドラインを確認してみてください。

<中土佐町の飲酒事情>

●飲酒頻度



●1回に飲む飲酒量



健診時の問診結果から、飲酒頻度は男性で半数以上の方が「毎日飲む」と回答し、飲酒量はおおよそ3人にひとりが「2合以上飲む」と回答しました。

<純アルコール量とは>

『純アルコール量』とは、お酒に含まれるアルコールの量のことで、計算により算出できます。

<純アルコール量 (g) の計算式>

飲む量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8

(例) ビール 500ml (5%) の場合
 $500\text{ml} \times (5 \div 100) \times 0.8 = 20\text{g}$

厚生労働省

「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」



<生活習慣病のリスクを高める純アルコール量>

1日あたり

男性：40g 以上 女性：20g 以上

※健康な成人の目安量。性別、年齢、体質により個人差あり

アルコールの摂取は、わずかな量でもがんや高血圧、脳梗塞などの生活習慣病の発症リスクを高めると言われています。上に記した1日あたりの純アルコール量よりも少ない飲酒量を心がけましょう。また女性や高齢者、アルコール代謝能力の低い人も、より少ない飲酒量とする必要があります。

純アルコール量 20g の目安

- ・ビール (5%) …中ビン 1本 500ml
- ・日本酒 (15%) …1合 180ml
- ・ワイン (12%) …グラス 2杯 200ml
- ・チューハイ (7%) …1缶 350ml
- ・焼酎 (25%) …グラス 1/2杯 100ml
- ・ウイスキー (43%) …ダブル 1杯 60ml



<健康的にお酒を楽しむ5つのポイント>

- ✓ 自分の飲酒習慣を把握する
- ✓ あらかじめ量を決めてから飲む
- ✓ 食事と一緒にゆっくりと飲む
- ✓ 飲酒の合間に水を飲む
- ✓ 週に2日は休肝日を設ける

次回は、お酒と上手につき合うための食事についてお伝えします。

【問い合わせ先】健康福祉課 ☎ 52-2662

みんなでやるぞね、中土佐町の子育て(165)

～『居心地のいい学校をつくろう』中土佐町児童会・生徒会サミット～



中土佐町では、『いじめのない学校づくり』を目指しています。そこで、令和5年度も中土佐町児童会・生徒会サミットを通じ、『安心できる居心地のいい学校をつくろう』について話し合いました。

本町が取り組みをはじめて3年目となる令和5年度は、『いじめのない学校づくり』の一つである『居心地の良い学校・学級を目指して』の取り組みについて、各校のグループで活発な協議がなされ、取り組み発表では成果と課題について検証することができました。『いじめについての知識を高める学習・いじめをなくす取り組み』を全体にアナウンスするための横断幕も昨年に引き続き掲示することができました。



小学生・中学生が協議し、考えた標語を横断幕にしました。各校で掲示されています。



昨年度に引き続き高知県代表として、久礼中学校生徒会の4人が文部科学省主催の『全国いじめ問題子供サミット』へ参加しました。取り組み発表では、昨年度の経験を活かして工夫を凝らした発表をし、全国の小中学生から質問されても堂々と答えることができました。また、同日にあった『全体会』の情報共有の際には、初対面の人ばかりにもかかわらず、4人が自ら司会に立候補し、積極的な行動力を見せてくれました。いじめ問題は、毎日のように新聞やインターネット上で取り上げられていますが、全体として何の取り組みもしなければ事態は悪化すると予想されます。今後も町全体として、取り組みを継続していきたいと考えておりますので保護者や地域の方々のご理解とご協力をお願いします。



中土佐町教育委員会 ☎ 52-2661

なかとさカレンダー

4月15日～5月15日



4月

2日 世界自閉症啓発週間 2～8日 発達障害啓発週間
10～16日 女性週間
中旬～下旬 在日朝鮮人歴史・人権週間前期

日付	行事（場所）時間	時間外診療 受入病院
15 月		高陵病院
16 火	あったカフェ（あったかふれあいセンターまんまる） 10:00～11:30 がん検診（大野見保健福祉センター）※	須崎くろしお病院
17 水	がん検診（大野見保健福祉センター）※	くぼかわ病院
18 木		須崎くろしお病院
19 金		須崎くろしお病院
20 土		須崎くろしお病院
21 日		須崎くろしお病院
22 月		高陵病院
23 火		須崎くろしお病院
24 水	がん検診（中土佐町民交流会館）※	くぼかわ病院
25 木	がん検診（中土佐町民交流会館）※	須崎くろしお病院
26 金		須崎くろしお病院
27 土		くぼかわ病院
28 日		梶原病院
29 月	昭和の日	くぼかわ病院
30 火		須崎くろしお病院

※がん検診の内容・受付時間は申込者に送付している受診票でご確認ください。

5月

5～11日 児童福祉週間
10日 いのちの電話フリーダイヤルの日
12～18日 民生委員・児童委員の活動強化週間

1 水		くぼかわ病院
2 木		須崎くろしお病院
3 金	憲法記念日	須崎くろしお病院
4 土	みどりの日	くぼかわ病院
5 日	こどもの日	梶原病院
6 月	振替休日	くぼかわ病院
7 火		須崎くろしお病院
8 水		くぼかわ病院
9 木		須崎くろしお病院
10 金		須崎くろしお病院
11 土		くぼかわ病院
12 日		くぼかわ病院
13 月		高陵病院
14 火	行政相談（役場 3 階小会議室）9:00～12:00 行政相談（大野見振興局 1 階会議室）9:00～12:00	須崎くろしお病院
15 水		くぼかわ病院

市外局番 0889

消防
中土佐分署 52-2319

警察
久礼駐在所 52-2310
上ノ加江駐在所 54-0032
大野見駐在所 57-2132

病院・当番医連絡先
上ノ加江診療所 54-1111
大野見診療所 57-2127
須崎くろしお病院 43-2121
高陵病院 42-2485
くぼかわ病院 0880-22-1111
梶原病院 0889-65-1151
大西病院 0880-22-1191

役場：中土佐地区
総務課（代表） 52-2211
まちづくり課 52-2365
会計課 52-2212
町民環境課
戸籍・年金・保険 52-2213
生活環境 52-2215
税務課 52-2214
議会事務局 52-2410
農林水産課 52-2471
建設課 52-2472
教育委員会 52-2661
健康福祉課 52-2662
こどもセンター 52-2533
文化館図書室 52-2277
上ノ加江支所 54-0311
上ノ加江公民館 54-0950
障害者生活支援センター 52-4820
地域包括支援センター 52-3352
人権啓発センター 52-3939

役場：大野見地区
地域振興課（代表） 57-2021
大野見青年の家 57-2129

その他
社会福祉協議会 52-2058
〃 大野見支所 57-2217
シルバー人材センター 52-4566
高幡東部清掃組合 52-3538

広告

Move Dog Café
犬と心の専門家が在るキャッテンカー
＊ご近所様との団縁に
＊従業員様の休憩時に
＊施設等のイベントに

お庭や駐車スペースをお持ちでしたら
中土佐町は無料出張します！
イベントの出店要請も受け付けています。

ご用命は下記までご連絡ください。
☎ 090-9116-3237
スギタニ

～お小遣い稼ぎをしませんから～
～おはばとお預りできる～
～出店可能な立地を確保しています！～

▼毎月20日は県民交通安全の日▲

▼毎月10日、20日は「公共のりものデー」です。バスや汽车を利用しましょう▲

ピラティス PILATES 参加者募集

【日 時】令和 6 年 5 月 7 日～12 月 17 日（全 24 回）19 時～20 時

【会 場】人権啓発センター 2 階ホール

【対象者】18 歳以上で町内に住所を有する方

【定 員】先着 25 人 ※定員に達し次第締め切らせていただきます。

【参加費】無料

【申込期間】令和 6 年 4 月 19 日（金）から受付開始（8 時 30 分～17 時）

※申込は、ご本人様が直接お願いします。

※より効果を実感するために続けての参加をおすすめします。

※受講者の方には、後日、決定通知書とスケジュールを送付いたします。

※お子様連れ歓迎！児童館を開放します。（但し、事前申し込みが必要）

※詳細につきましては、回覧でもご案内いたしますのでご確認ください。

【問い合わせ・申込先】人権啓発センター ☎ 52-3939



編集委員の ひとり言



今どきに合わせる

スマホで予約、タッチパネルの受付やキャッシュレス決済が、ずいぶんと日常の中で多くなったものだと感じる。電子系なことに苦手意識があり、なるべく避けたいと思うと余計にやるしかない場面が出て来る。大抵、アレルギー反応のような体が痒くなるみたいに嫌悪感が出てくることは、後々必要になってくるパターンなので、それが今なんだと自分に言い聞かせて少しづつやってみることにした。

携帯電話を持つているのに、よく不携帯で連絡をとりた家族や知人に迷惑をかけるし機械系全般に言えることなんだけれど、自分がつつくと反応しない、機械がおかしくなるのが多々ありで「どうやったら、こんなになるの？」と不思議がられる始末。基本操作を知らないから起こること。ここで救世主が、子どもたちや若い世代。スマホに関しては、操作が素早いので、「もう一回、教えてや」になるけれど、真似るで学んだ方が説明書を読むより早かった。スマホの中の便利な機能は、まだまだたくさんあるけれどひとまず解消。パソコン操作も、何度もうらないとすぐ忘れそう。また暇な時間についておぼえようと思う。

スーパーなどで買い物する時は、混み合う時間は列ができる。セルフレジでやれば、並ぶ時間かかなくて済むので楽である。お店によって、機械が違っても、落ち着いてやればなんとかなってきたが、支払い画面の選択の多いこと。しかしキャッシュレス決済の一つを選んでしまえば早い。今どきやなあと感じるところで、使い分けて慣れてみるしかない。

先日、受付をするのに機械の前で知らない言語を話している人達が困っているように見えた。「さて、どうするか？」少し日本語を話せる人がいたので、私なりに身振り、手振りで説明してみるのがなかった。日本人の私でも、電子系のものでこのボタンが何を指しているのか分からないくらいだから、同じだろう。それでいて、この機械が日本語表記しかないの、初めて来た場所・物に触れるのだから戸惑うのも理解できる。逆に外国に行ったら、私もこうなるだろう。絶対、汗をかいてパニック状態になると思う。やっと理解できたように、笑顔が出てきてこちらもちほとした。自分はいつも人に教えてもらって、助けてもらってありがたうなんだけれど、少しでも分かりやすく、説明できるようになったらなあと思う出来事だった。（秋本みゆき）

広告



中土佐町福祉タクシー
チケットが使えます。

株横浪交通の介護タクシーをご利用ください

病院・施設などへの送迎、お墓参り、親戚・友人宅への訪問などにご利用ください。

お買い物・診察券の提出代行も行います。

車いすは 1～2 台に対応

ストレッチャーも完備

株 式 会 社 須崎市浦ノ内西分 1079-9 ☎ 0889-49-0007 / FAX 0889-49-0367

横浪交通 須崎営業所 ☎ 0889-58-1012
FAX 0889-42-6644

0120-526-007

介護保険料所得段階の改定により 所得の高い方の介護保険料が増えます！

令和6～8年度までの高齢者保健福祉計画並びに第9期介護保険事業計画を策定しました。この計画策定の中で介護保険料の基準額も決まっています。

今回は、基準額に変更はありませんが、国による改定のため所得段階が13段階に増えました。

●介護サービスに必要な給付費

※給付費とは：保険料・補助金・税金で負担している介護利用料9割分のこと。1割は利用者が負担します。

年度	給付費
令和3年度	11億6,600万円
令和4年度	11億5,300万円
令和5年度	11億4,300万円（見込）

介護サービス種類（特別養護老人ホーム、デイサービス、グループホーム等）が充実し、高齢化社会を支える基盤づくりが進んでまいりました。介護サービスの利用が増える、同じように給付費も上昇し、介護保険料の増加につながります。

●令和6年度から令和8年度までの介護保険料（65歳以上）

上記の給付費は、法律に基づき50%を公費（国・県・町）で負担し、残りの50%を40歳以上の国民が負担しています。また、65歳以上は、住所地の市町村役場に直接納付する方法（特例施設の入所者を除く）になります。

令和6年度からの介護保険料は下記のとおりとなりました。

所得段階	対象者	基準額に対する比率	年額保険料
第1段階 低所得者軽減	生活保護受給者、老齢福祉年金等及び世帯全員 住民税非課税かつ本人年金収入80万円以下等に相当	基準額×0.455 (0.285)	22,800
第2段階 低所得者軽減	世帯全員住民税非課税かつ 本人年金収入等80万円超120万円以下	基準額×0.685 (0.485)	38,800
第3段階 低所得者軽減	世帯全員住民税非課税かつ 本人年金収入等120万円超	基準額×0.69 (0.685)	54,900
第4段階	本人が住民税非課税かつ年金収入等80万円以下で 世帯に課税者ありの人	基準額×0.90	72,100
第5段階	本人が住民税非課税かつ年金収入等80万円超で 世帯に課税者ありの人	基準額（6,680円）	80,100
第6段階	本人が住民税課税者で合計所得金額120万円未満	基準額×1.20	96,100
第7段階	本人が住民税課税者で 合計所得金額120万円以上210万円未満	基準額×1.30	104,200
第8段階	本人が住民税課税者で 合計所得金額210万円以上320万円未満	基準額×1.50	120,200
第9段階	本人が住民税課税者で合計所得金額320万円以上	基準額×1.70	136,200
第10段階 新設	本人が住民税課税者で合計所得金額420万円未満	基準額×1.90	152,300
第11段階 新設	本人が住民税課税者で合計所得金額520万円以上	基準額×2.10	168,300
第12段階 新設	本人が住民税課税者で合計所得金額620万円以上	基準額×2.30	184,300
第13段階 新設	本人が住民税課税者で合計所得金額720万円以上	基準額×2.40	192,300

※低所得者を対象に保険料の軽減措置を予定しています。

交通事故に遭遇し、その損害を賠償しなければならないとき、ご自身の代わりに負担してくれる損害賠償保険があるように、もしあなた自身や家族に介護が必要になったとき、多くの費用を負担してくれるのが介護保険制度です。お納め忘れのないよう期限内での納付にご協力をお願いします。

【問い合わせ先】中土佐町健康福祉課介護保険係 ☎ 52-2662

趣味の文芸

短歌

些細なることにこだわりうつうつと過ぐせし日なり山は萌ゆるに
 その昔交わした人の住む家を訪ねて今はあばら屋と化す
 春の雨魚をぬらし海にふる森をうるおし河原をたたく
 言いたきをうまく言えずに手振りして伝えてくれる二歳の曾孫
 酒は好かぬ我にはあれど咳止めに効くと習いてかりん酒をつくる
 茶臼山に霞かかりぬ芽吹きそめしめぐりの木々に来鳴くうぐいす
 中・高と励みし孫のハンドボール選抜予選の観戦叶う
 はなやかな蘭と盆梅見めぐりてごちそう食べし一日なりしよ
 凍てつきし路面をなんのこれしきとハンドル握るはわれの夫なり
 震災を耐えて生きんとする能登に雪降る映像あまりにつらし
 気持よく挨拶かわし登りゆくバイカオウレン咲く神秘の庭に
 藤井君の記事スクラップす震災をまぬかれし駒に初戦を得たり
 冷凍の柚子調理する廚には季節はずれの香りただよう

戸田 友子	黒岩 やよえ	結城 淑代	黒岩 得意	南部 昌己	古谷 芳子	下元 三和	岡村 宝美	下元 秀美	高橋 糸美	池田 房雄	佐竹 敏彦	谷口 益恵
(大野見)	(大野見)	(大野見)	(大野見)	(大野見)	(大野見)	(大野見)	(大野見)	(大野見)	(大野見)	(久 礼)	(上ノ加江)	(上ノ加江)

文芸コーナーでは、俳句、短歌、絵手紙など、皆さんの心温まる作品を募集しております。
 掲載を希望される方は、封書またはファックスにて役場総務課内広報編集委員会事務局までお送りく
 ださい。なお、希望多数の場合、掲載をお待ちいただく場合もございますので、ご了承ください。
 また、手書きの場合は誤字を防ぐため、ふりがなを添えた楷書でご記入ください。

【問い合わせ先】 広報編集委員会事務局 電話 52-2211

2月の人口

男 2,783 (ー 71)
 女 3,123 (ー 120)
 合計 5,906 (ー 191)
 世帯 3,276 (ー 42)

令和6年1月からの出生届出数1人

※この数字は令和6年2月末現在の住民基本台帳によるものです。

○内は前年同月比



町のベストセラー5

宮脇書店 新中土佐店 3月調べ

順位	タイトル	作者	出版社	価格(税込み)
1位	ブラック・ショーマンと覚醒する女たち	東野 圭吾	光文社	1,980円
2位	変な家 2	雨穴	飛鳥新社	1,650円
3位	風の中に立て	伊集院 静	講談社	1,100円
4位	ファラオの密室	白川 尚史	宝島社	1,650円
5位	科学がつきとめた「運のいい人」	中野 信子	サンマーク出版	1,650円

広告

中土佐町の便利屋 なんでもやプラス 中土佐店

ゴミ廃棄物撤去 (タンス、机、ソファなど家具類、ガラス、陶器、プラスチック、金属類など)
 液体や生ごみ以外なんでも処分いたします。

各種リフォーム (網戸、襖、畳、床、壁紙張替、外壁・屋根塗装、温水便座取付けなど)

シロアリ駆除、引っ越し、墓地掃除、ソーラー温水器撤去、家屋解体

なんでもご相談ください! お見積り無料!!

お問い合わせ (株) PLUS (政岡) ☎ 0889-52-3220



昨年初めて当館を訪れたイタリア在住の M さんからお便りを頂きました

「イタリアではどんな小さな街に行っても必ず美術館や資料館などがあり、知らない街を訪れる楽しみがあり、この国の文化の深さを感じることはむづかしいですし、住人の文化意識の高さが特別ではない普通の事、として時が流れている、と感じております。中土佐の町にはそのような町あげての文化復活気質を感じました。・・・」

イタリアへ行くと、手のふれる身近なところに人の歴史が積み重なっている感覚を覚えます。頭で理解するのではなく、それが実感として感じられるのは、やはりこれまでの芸術や文化が大切にされ、さりげなく日常に息づいているからなのでしょう。そして、そのような感覚をこの中土佐の町にも感じていただけたのであれば、住人としては大変うれしいことだと思います。

さて、本年度いよいよ美術館の高台移転、小々草の地で新美術館の建設が始まります。展示室や収蔵庫だけでなく、町民ギャラリーやカフェスペース、そしてキッズ&フリースペースを併設し、展示だけ見て終わりではなく、ほっとなごめる余韻の中で豊かなひとときを過ごせる美術館へと生まれ変わります。貴重な文化遺産を安心して次の世代につなぎ、そして中土佐の町にさりげなく息づく文化を発信していけたらと考えています。ご期待ください。



その60

中土佐町立美術館
52-4444上ノ加江公民館に
ひな人形！

2月22日から3月5日の間、ひな祭り実行委員会が上ノ加江公民館にひな人形を展示しました。

会場には、地元から寄贈されたひな人形や、ひな祭り実行委員会が手作りのひな人形、吊り飾り、絵手紙なども展示しています。なかには、購入できる品も用意しています。

ひな祭り実行委員会の皆さんも、「来年も頑張りたい」と意気込んでいましたので、ぜひ次回お越しください、お待ちしております。(上ノ加江公民館)

四万十街道
ひな祭りコンサート

3月1日(金)、18時より大野見青年の家で四万十街道ひな祭りコンサートが行われ、過去最高の参加者で賑わいました。

このコンサートには、『大正琴教室 Ran』『ギター仲間&ふるふる』『お～のみむらバンド』『Oh!No!!Me!!!』の皆さんが出演し、琴のおしとやかな演奏に始まり、ギターやバンド演奏、スティールパン演奏の元気な演奏で、そばに飾られたひな人形と一緒に、心やすらぐ時間を過ごしました。(事務局)